

# Margareta Bensow Bacos

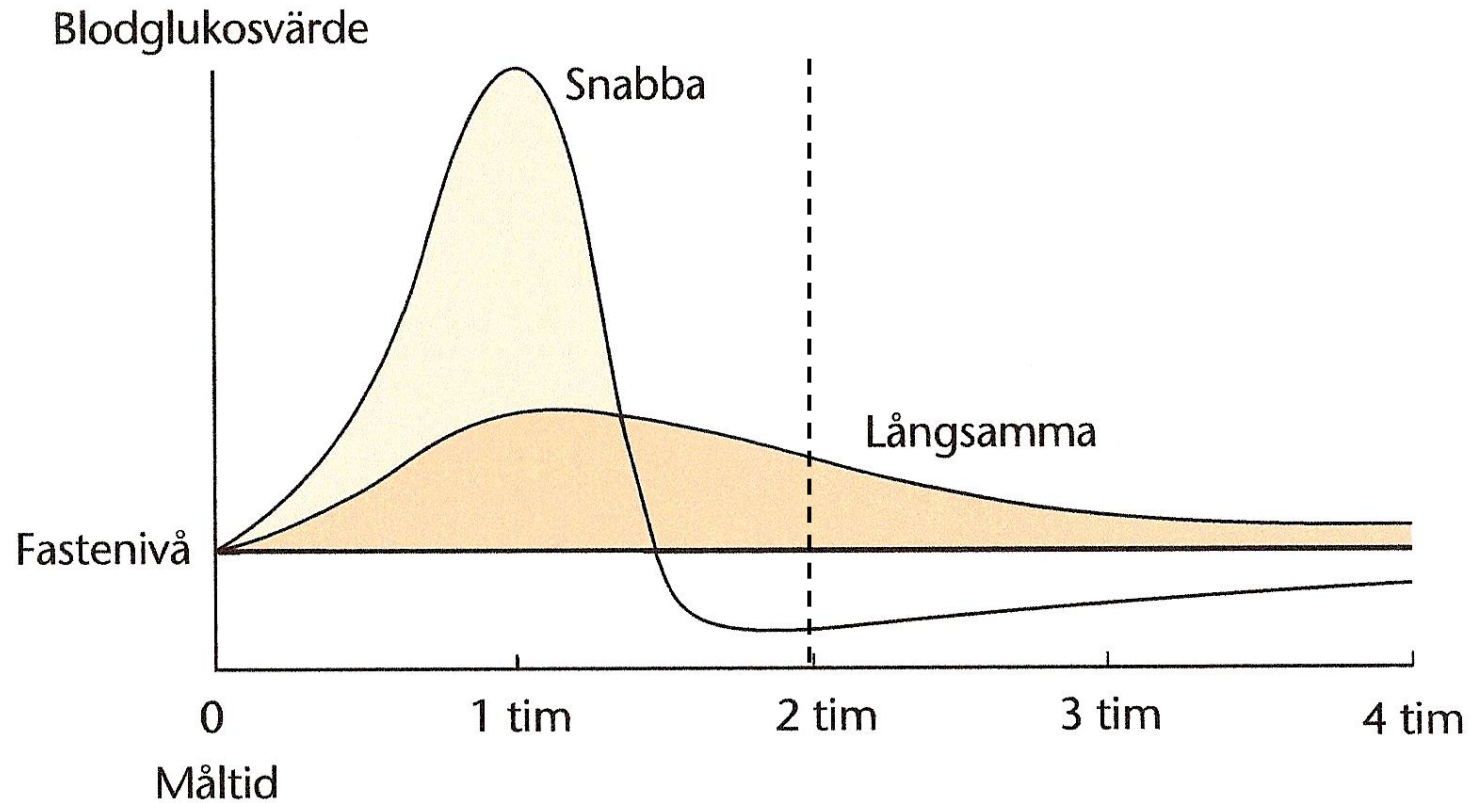
Lund den 18 april 2012

Leg. dietist och bönälskare



Rätt Mätt – Dietistkonsult för hälsosam njutning

[MBB@dietistkonsulten.se](mailto:MBB@dietistkonsulten.se)



$$\text{Glykemiskt index (GI)} = \frac{\text{Testproduktens blodglukosyta (0 – ~2 tim)}}{\text{Ref. produktens blodglukosyta (0 – ~2 tim)}} \times 100$$

↑  
(vitt bröd eller glukos)

## Food factors

## Affect on GI

Particle size

The smaller structure the higher GI

The cellular structure

A higher ripeness leads to a higher GI

What type of monosaccharides

Glucose leads to a higher GI compared with fructose and lactose

The nature of the starch

Amylose lowers GI  
Amylopectin leads to higher GI  
Resistant starch lowers GI

Type of dietary fibers

Gel-forming dietary fibers lowers GI

Degree of gelatinization

Higher GI when gelatinized

Addition of organic acid

Lowers GI

Addition of fat and protein

Lowers GI

The amount of carbohydrates

# Glykemiskt Index

Vitt bröd som referens



- Glukos 138
- Sackarose 89
- Fruktos 31

# GLYKEMISKT INDEX

## *Bröd*

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Vitt bröd (ref)       | 100 |
| Bröd av fullkornsmjöl | 98  |
| Surdegsbakat bröd     | 83  |
| Pumpernickel          | 71  |

## *Ris*

|            |                |
|------------|----------------|
| "Klibbris" | 86 eller högre |
| Parboiled  | 54 – 69        |

### *Cerealier*

|                  |         |
|------------------|---------|
| Cornflakes       | 115     |
| Müsli            | 94      |
| Havregrynsgröt   | 87 - 93 |
| All-Bran         | 73      |
| Kornmjölsgröt    | 61      |
| Kokt pasta       | 40 – 70 |
| Kokta kornkärnor | 35      |

### *Potatis*

|              |     |
|--------------|-----|
| Potatismos   | 102 |
| Kokt potatis | 80  |

## *Frukt*

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Banan              | 67 - 89 |
| Apelsin            | 47 - 57 |
| Äpple              | 56      |
| Päron              | 51      |
| Aprikoser, torkade | 44      |

## *Baljväxter*

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Kikärter, burk    | 54      |
| Hummus            | 31      |
| Röda kidney bönor | 30 - 42 |
| Linser            | 30 - 53 |
| Soja bönor        | 20 - 29 |



# KH rika livsmedel med lågt GI har i studier visat positiv effekt på:

- Fysisk aktivitet
- Kognitiv funktion
- Diabetes mellitus
- Hjärt- kärlsjukdom
- Microvaskulära sjukdomar
- Övervikt
- Vissa cancerformer





**BALJVÄXTER ÄR OCKSÅ BRA  
FÖR MILJÖN**

# Kött är det livsmedel som påverkar miljön mest

- 1 kilo nötkött orsakar 15-25 kilo växthusgaser, vilket är ungefär tio gånger så mycket som 1 kilo kyckling? Det beror på att kornas fodersmältning producerar mycket metangas, som påverkar klimatet
- En tredjedel av allt kött vi äter är importerat, och nästan hälften av nötköttet?
- Vi äter ca 65 kilo kött/person och år, ca 180 g/dag (drygt tio kilo mer än för tio år sedan)
- Att äta mindre kött, och att välja det du äter med omsorg, är därför det smartaste miljöval du kan göra



Baljväxter, ffa torkade baljväxter har relativt låg klimatpåverkan  
Kan lagras länge vilket medför litet svinn  
Pga högt proteininnehåll kan de ersätta en del av köttkonsumtionen,  
vilket medför minskad miljöpåverkan

Beans, beans the musical fruit  
The more we eat, the more we toot  
The more we toot the better we feel  
So we eat beans for every meal

Från avhandlingen: Bioavailability of starch in processed legumes av J Tovar



# Risk för gasbildning – vad kan man göra?



Vänja sig



Koka i 10 minuter, häll bort vattnet och tillsätt nytt vatten



Tillsätt 1 msk bikarbonat till kokvattnet



Fundera över vad Du äter för övrigt



Se det med humor.....

## Kidneybönor med guacamole och apelsin

3 dl okokta kidneybönor (Färdigkokta kidneybönor går också bra att använda)

Salt, lagerblad

2 apelsiner, fileade

Ev. färsk koriander

Blanda ingredienserna till dressingen:

3 msk raps- eller olivolja

2 tsk citronsaft, färskpressad

1 msk fint hackad rödlök

Ev. malen koriander och anis

Salt och peppar

Guacamole

2 mogna avokado, skalade och urkärnade

1 stor tomat

1 msk citron- eller limesaft

1 - 2 pressad vitlöksklyfta

1 knivsudd malen/hackad chili (eller svartpeppar)

Salt

Blötlägg bönorna över natten

Koka i nytt vatten med salt och lagerblad tills de är mjuka men INTE sönderkokta, i cirka 45 min

Marinera bönorna i dressingen i några timmar eller över natten

Mixa avokado, tomat, vitlök, citronsaft och kryddor till en slät puré. Smaka av

Lägg de marinerade bönorna på ett fat

Lägg Guacamolen i mitten av bönorna

Garnera med fileade apelsinklyftor

Dekorera ev. med färsk koriander

”Flere suverene sallater og brillante buffeter”. Sonja Bock och Tina Scheftelowitz. Politiken

Tack för mig

